

שניבת שניבת מלכות

העלון ידל ע"י "מלכות באר שבע" - מזכרות לאירועים

מזכרות לאירועים

מלכות באר שבע
פאר היצירה היהודית

3

אין מעלה כמעלת הזמן

לפני תקופה לא כל-כך ארוכה – דור עד שני דורות ולא יותר היו החיים הרבה יותר קשים מבחינה טכנית. כל נסיעה ארכה יותר זמן, כבסו בידיים, חפרו בידיים וכו' ובכל זאת היה אז הרבה יותר זמן פנוי לאנשים, כיצד אפשר להבין תופעה בלתי מובנת זו?

הטכנולוגיה העולם המודרני נתן לאדם יכולת חשיבה, היקף וידע הרבה יותר מעבר להישג היד האנושית והטבעית.

כלומר: בדורות עברו אדם לא שמע ולא ידע כ"כ הרבה, היום הוא נושא עליו את כל העולם: כל ההתרחשויות, כל האסונות, כל המחלות, כל הפוליטיקה – הכל נכנס לתוך הבית, אפשרויותיו הן גם לא מוגבלות: יש לו טלפון ופקס והוא יכול להגיע לכל מקום בעולם.

לעומת פעם – אז חי האדם בתוך ד' האמות שלו, הוא שלט על זמנו, על ישתו, הוא היה בעל הבית.

כיום- קם הגולם על יוצרו, הטכנולוגיה כבשה אותנו ואנו הפכנו לנתיניה, כל המערך הזה הוא מעל ומעבר להישג היד האנושית, זוהי מערכת חיים לא טבעית שהאדם ביעודו איננו בנוי אליה.

ומכיון שד' האמות האישיות נפרדו שוב לא מנסה האדם למצות את עצמו ואת זמנו עם עצמו. הוא מחפש לברוח, לצאת החוצה, לדעת עולם ומלואו, ואת עצמו לשכוח וזוהי כעין עצת פרעה: "תכבד העבודה על האנשים ואל ישעו"... היצר עובד להעמים ולהכביד על הראש בידעיות וחדשות, תאוות ומרוץ בלתי – פוסק אחר הכסף, ובלבד להסיח את הדעת מלהגות בתכלית החיים.

איך אפשר להשתחרר מן המרוץ הזה? להנות מן החיים ולנצלם במובן האמיתי?

המשך בעמוד הבא

בימים עברו ברגע ששקעה השמש הסתיימה פעילות היום, אנשים התכנסו בבתיהם שהרי אי-אפשר לנסוע עם סוס ועגלה בחשכה, כשהדרך לא סלולה.

ומה היה היהודי עושה בשקיעת החמה? פונה לבית הכנסת לתפילת מעריב לשעורו היומי, וכך גם היה נוהג לפנות בוקר, להשכים קום ועד שהיום מאיר לסיים את תפילתו ואת אמירת התהלים.

אבל ברגע שהשתנו הזמנים כבר אפשר לנסוע גם בליה בלי מעצורים, יש רכבת חשמלית, יש כבישים וכך נוסעים ונוסעים ביום ובלילה. הפעילות לא נפסקת ואין זמן, אין זמן, אין זמן אפילו לא לעצירה לחשבון נפש בסוף היום.

לכן התנגד ה"דברי חיים" מצאנו והתנגדותו עוד היתה הרבה לפני שהמציאות הוכיחה את אמיתות דבריו.

הכל נעשה בלחיצת כפתור – ואין זמן

ברכת "משנה עתים ומחליף את הזמנים" הינה משמעותית ביותר בדורנו, שכן שני הזמנים הוא כל-כך קיצוני כפי שלא היה מעולם.

מדוע התנגד ה"דברי חיים" לבנית מסילת הרכבת?

מה אבסורד הדבר שמחד הזמן משמש דוגמא למשהוא שאין לו תחליף, שחולף לבלי שוב, ועל כן הוא יקר כל-כך, ערכו לא יסולא מפז.

ומאיך מזכזבים אותו בלי חשבון, מתחסיס אליו כאל מטרה, מחפשים אמצעים שונים כיצד להפטר ממנו – "להעביר את הזמן".

האדם המודרני מחפש ללכות את זמנו, להפכו לבלי וחסר ערך.

היתכן? מדוע ירד פלאים ערכו של הזמן? הרי הרגעים, השעות והימים מרכיבים יחד את החיים עצמם. אם כן, איך אפשר לנצל את הזמן כראוי, מהם כללי היסוד?

האדמו"ר מצאנו קלויזנבורג צוק"ל ספר באחד משעורי חומש- רש"י שבזמנו של סבו ה"דברי חיים" רצו לבנות תחנת רכבת בצאנו, וזקנו ה"דברי חיים" הרעיד עולמות והתנגד לכך נמרצות.

אח"כ רצו לסלול כביש ושוב התנגד לכך ה"דברי חיים" בכל תקף, כששאלוהו מדוע? ענה שהדברים הללו יהרסו את האנושות, למה היתה כוונתו?



התמונה מתוך מבחר הפוסטרים של סוכות ולכל עונות השנה מבית "מלכות" מזכרות לאירועים

זמני השבת

פרשת עקב
י"ח מנחם אב תשס"ט

כניסת שבת: 19:14
צאת שבת: 20:04
צאת שבת ר"ת: 20:55

לשם כך יש לנו דעת תורה וספרי מוסר, ואף אם האדם רחוק מדעת תורה כרחוק מזרח ממערב, הרי עצם ידיעת החיסרון הוא כבר מחצית דרך התיקון.

הצעד הראשון לנצול הזמן הוא להכיר קודם כל בערכו.

איך התיחסו הצדיקים לערך הזמן

כדאי להביא מס' עובדות מגדולי הדורות להבין אפס קצה איך הם הביטו על ערך הזמן. על הגה"ק רבי אלחנן וסרמן זצ"ל מסופר שפעם אחת נקרעו מנעליו ובנו קנה לו זוג נעלים חדשות.

למחרת פגשו הבן והנה פני האב עצובות ומוטרדות. לשאלתו על מה ולמה ענה לו רבי אלחנן וסרמן: בנעלי הקודמות לא היו שרוכים ואלו עכשיו בנעלים שקנית לי יש שרוכים. התדע כמה זמן גוזלים לי השרוכים? בכל יום – דקה תמימה, בכל שבוע – שבע דקות, בחודש – חצי שעה ובמשך השנה הם אמורים לגזול ממני שעות ע"ג שעות...

ה"חפץ חיים" עשה פעם חשבון שבדקה אפשר לדבר 200 מילים, ואם אדם לומד תורה הרי בדקה הוא יכול ליכות ב – 200 מצוות, במשה שעה – 12000 מצוות, הרי אומר ששעת לימוד תורה יכולה להיות שווה ליותר מרבעה של מצוות, עד כדי כך ערכו של הזמן.

באומרו לה: בעולם האמת כבר ניפגש ושם יהיה לנו פנאי לדבר, פה בעולם הזה צריכים לנצל כל רגע.

מהו המתמיד?

נצול כל רגע קשור בקשר הדוק בתכנון הזמן כפי שנאמר לעיל. מתמיד איננו זה שהופך את סדרי בראשית, לומד עד אור הבוקר וישן אח"כ עד הצהריים.

אדם המנצל את זמנו איננו כלל וכלל זה שעובד שעות נוספות. אלא דוקא זה שישן כמה שצריך. אוכל בזמנים הקבועים, ואת שארית "תקציב הזמן" הוא מחלק ומנצל כראוי. זהו מתמיד, ולו – יש תמיד זמן, הוא איננו דוחס לתוך זמנו יותר ממה ששיך שכן זה גם כן אחד מספיחה של התפתחות הטכנולוגית, והתפתחות שערערה את המושג זמן מיסודו.

המכשור מנסה לדחוס יומיים ביום, הספק של שעתיים בשעה, ותוך כדי כך הוא נוטל מן האדם את האזון הפנימי ואת שלות נפשו.

אם כן, מי שלא דוחס לתוך זמנו מרווח בכפליים, הוא גם מספיק את מה שעליו לבצע, וגם זוכה להנאה וישוב הדעת. ונסיים בדברי הרב מקאצ'ק שאמר כי ברצונו שחסידיו לא יחטאו לא בגלל שלא ירצו לחטוא, אלא בגלל שלא יהיה להם זמן לחטוא.

וכשנדע ערכו של רגע נוכל לעבור לשלב הבא וללמוד איך לנצלו. לקבוע סדר-יום מדויק, יש זמנים המיועדים לשינה ויש המיועדים לאכילה ואת שאר הזמן הפנוי יש לתכנן ולנצל בדקדקנות עפ"י סדר העדיפויות האישי.

וכשיש סדר יום – יש לשמור עליו מכל משמר, וכדי שנבין נביא את הדוגמא הבאה:

מאן-הוא מתקשר לקבוע תור לבקור אצל פרופסור, תשובת המזכירה היא: יש לי תור רק בעוד חודשיים וחצי ביום ד' בשעה שבע ועשרים וחמש דקות.

"מה לפני כן אין לך?" נשאלת המזכירה.

"לא" היא עונה "לפרופסור יש לוח זמנים מדויק, על פיו הוא עובד".

הפרופסור הזה נצמד ללוח זמנים מסודר ומתוכנן כשמטרתו היא רווחית כמובן, מדוע שלא ניצמד גם אנחנו לסדר יום מסודר ומדויק כדי להרויח את החשוב מכל – את החיים עצמם? על "האמרי אמת" מסופר שהיו לו 70 שעורים ביום, מתוכם שעורים בני שתי דקות ותו לא.

ה"חפץ חיים" בכה על שבע דקות שחסרו לו אחרי שערך את המאזן השנתי של זמנו.

על הגאון מוילנא מספרים שלא ראה את אחותו קרוב ליובל שנים וכשהגיעה אליו לבקר אמר לה "שלום" ומיד אח"כ חזר ללימודו



פרפראות

ליקט ר' יוסי קמחי

"וכסף וזהב ירבה לך וכל אשר לך ירבה"

פירש בעל השל"ה: בנוהג שבעולם, אם מתרבה כספו וזהבו של אדם, אזי לא רק כספו מתרבה, אלא כל אשר לו מתרבה: כבר אמורים עליו שהוא גם פיקח וגם למודן...

עשיר אחד התהלך בעושרו לפני "החפץ חיים" – אמר לו "החפץ חיים": אם כך – חייב אתה להקדיש בכל יום שעות אחדות ללימוד התורה – אמר לו העשיר: אין לי פנאי – אמר "החפץ חיים", אם אין לך פנאי – אין אתה אלא אביון, שכן אין עני גדול מהעני בזמן.

"השמרו לכם... וחרה אף ה' בכם...."

אפיקורס אחד אמר פעם לבעל חידושי הרי"מ: רבי! בפרשת שמע נאמר. וסרתם ועבדתם אל-הים אחרים – וחרה אף ה' בכם ועצר את השמים ולא יהיה מטר... כל חרון אף ה' ישפך עליו, והנה אני אפיקורס גמור וטוב לי בעוה"ז. אמר לו בעל חידושי הרי"מ: אם אתה שואל קושיא מקריאת שמע סימן שפעם קראת את שמע, ובשביל קריאה זאת כל תענוגי עוה"ז לא יספיקו לך.

"ושמרתם ועשיתם אתם" – האזהרה לעשות המצוה נאמרה בלשון רבים: "ושמרתם ועשיתם" ואולם ההבטחה על השכר נאמרה בלשון יחיד: "ואהבך וברכך", כי האזהרה והצווי נאמרו לכולם בשווה, אבל לא הכל עושים ומקיימים את המצוות באופן שווה, ואין כולם שווים ברצון ובהתלהבות ובכוונות טהורות ולכן הצו הוא לכולם, אבל השכר אינו שווה לכולם, אלא כל אחד מקבל את גמולו, לפי מידת הרצון וההתלהבות, שהשקיע באותה מצווה.

"וברך פרי בטנך" – אומרים כאן חכמי המסורה: בשני מקומות בתורה אנו מוצאים הבטחה ה' לישראל בלשון "וברך" – בפר' "משפטים" נאמר: "וברך את לחמך ואת מימוך". ובפר' "עקב" נאמר: "וברך פרי בטנך". בכך מרמזת לנו התורה, ששתי הברכות האלה – ברכת הבנים וברכת הפרנסה, משלימות זו את זו, ואין ברכה ממשית בהעדר אחת מהן. שכן אדם הזוכה בעושר רב ולא נתברך בפרי בטן – אין לו הנאה מלאה מעושרו הרב, ולעתים מנקרת כמחוה השאלה הנוקבת: למי אני עמל ויגע בחיים?

ומי שנתברך בבנים ואין הפרנסה מצוייה בביתו – הנאתו בחיים אינה שלמה – כי עול הפרנסה מכביד עליו ואינו מותיר לו חי מנוחה ושמחה. ואיזהו האדם שרואה ברכה שילמה בחיים? מי שמתקיימות בו שתי הברכות כאחת: ברכת הבנים וברכת הפרנסה – איש זה ראוי להיקרא "ברוך ה'" ככתוב: "ויגע כפיך כי תאכל, אשרך וטוב לך – אשתך כגפן פורייה בירכתי ביתך, בניך כשתילי זיתים סביב לשולחנך – הנה כי כן יבורך גבר ירא ה'" (תהילים

קכ"ח)

שבת כה' אב 15.8.09	יום ו' ה'	יום ד' ה'	יום ג' ה'	יום ב' ה'	יום א' ה'	לוח הזמנים לפי שניון "קיי"
4:43	4:42	4:41	4:41	4:39	4:38	עלות השחר
4:51	4:50	4:49	4:48	4:47	4:46	זמן טלית ותפילין
6:06:45	6:06:00	6:05:20	6:04:30	6:03:50	6:02:35	נץ החמה
19:26	19:27	19:28	19:29	19:30	19:32	שקיעה
19:42	19:43	19:44	19:45	19:46	19:48	צאת הכוכבים
8:44	8:43	8:43	8:43	8:42	8:42	סוף זמן ק"ש מג"א
9:24	9:24	9:23	9:23	9:23	9:23	סוף זמן ק"ש ג"א ובעל התניא

סיפור לשבת - מאין יבוא עזריי???

פינת ההלכה

הרשל"צ הגאון הרב מרדכי אליהו שליט"א

בהמשך לשבוע שעבר נמשיך בהלכות השייכות לטוילים ב"בין הזמנים":

לא לקלקל, לא ללכלך, לא להשחית

לא לקלקל – כתוב במדרש (רבה קהלת פרשה 2 פסקה יט) "ראה את מעשה האלהים כי מי יוכל לתקן את אשר עותו" בשעה שברא הקב"ה את אדם הראשון נטלו והחזירו על כל אילני גן עדן ואמר לו: ראה מעשי כמה נאים ומשובחים הן, וכל מה שבראתי - בשבילך בראתי. תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי. שאם קלקלת - אין מי שיתקן אחריך"

לא ללכלך את הארץ - הגמרא במסכת כתובות (קי"א/א) מספרת על רב חנינא שהיה "מתקן מתקליה". ומסביר רש"י שהיה מתקן את מכשולי העיר "מחמת חיבת הארץ שהיתה חביבה עליו ומחזר שלא יצא שם רע על הדרכים". היה חשוב לרבי חנינא יופיה של הארץ שלא יצא עליה שם רע. והיה מקפיד שלא תהיה מלוכלכת.

הדברים הללו אמורים כלפי כל מי שנמצא באיזה מקום בארץ. שלא ישאיר שם אוכל ושייריים אחרי שהוא עוזב. גם מצד "ואהבת לרעך כמוך". וגם מצד שהוא מלכלך את ארץ ישראל. ואם היה רוצה לנהוג במידתו של רבי חנינא היה צריך לאסוף את שליכלכו אחרים. אבל בודאי שלא ילכלך מה שהוא אכל ולא ניקה.

לא להשחית סתם ועצים - אסור לאדם לקטוף סתם פרחים ועצים. כל עץ יש לו את הזכות לחיות. אבל אם קוטף לאכול ממקום שהוא הפקר - מותר. הפסוק אומר כי בעת מלחמה מותר לעקור עצי סרק ולא עצי פרי. ולא סתם לקטוף, רק לצורך המלחמה. "כי תצור אֵל עיר ימים רבים הִלַחֵם עֲלֶיהָ לְתַפְשֶׂהָ לֹא תִשְׁחִית אֶת עֵצֶיהָ לְגִדְתָּ עֲלֶיהָ גֵרְזָן כִּי מִמֶּנּוּ תֵאָכַל וְאֵתוֹ לֹא תִכְרֹת כִּי הָאָדָם עֵץ הַשֵּׁדָה לְבַא מִסְפִּיגָה בְּמִצּוֹר: רק עֵץ אֲשֶׁר תִּדְעַ כִּי לֹא עֵץ מֵאֲכָל הוּא אֵתוֹ תִשְׁחִית וְכָרְתָּ וּבְנִית מִצּוֹר עַל הָעִיר אֲשֶׁר הוּא עֹשֶׂה עִמָּךְ מִלְחָמָה עַד רְדֹתָה" (דברים פרק כ ט).

לא לעשות חילול ה' - עוד יש דבר שצריך לומר אף על פי שהוא בושח רבה. יש כאלו שבעת לכתם לטיול מרגישים שהותרה הרצועה ולא מתנהגים באופן של קידוש ה'. לפעמים הם צועקים ולפעמים הם מרשים לעצמם לקחת דברים שלא שלהם, עד כדי כך שיש בעולם מקומות שלא מסכימים לארח ישראלים. איזה חילול ה' יש בדבר זה!?

חולית השוטרים הפתיעה את בית החרושת השליו. בלא אומר ודברים ככלו את המנהל, ר' שמואל ברון, והובילוהו למעצר. כשהחלה החקירה, החלה להתברר לו סיבת מעצרו.

הוא היה בעליו של מפעל המייצרי י"ש. על-פי החוק היה חייב לשלם מסים לממשלה בהתאם לכמויות היצור. על הברו שממנו היו ממלאים את החביות והבקבוקים הורכב שעון, ולפיו שולמו המסים.

אחד הפועלים, גוי פקה, הצליח להערים על בעל המפעל ועל הממשלה גם יחד. הוא נקב חור קטן בתחתית החבית הגדולה. כך גנב כמויות לא מבוטלות של י"ש מבלי שאיש ידע על כך.

העניין יכול היה להמשיך זמן רב, אלמלא גילה פועל נוסף את תעלולי חברו. הוא איים להלשין על הגנב, ולזה לא נותרה ברירה, אלא לעשות עמו שותפות. הם היו מחלקים את שללם שווה בשווה.

המריבה ביניהם פרצה בעקבות חשד שאחד מן השניים גנב ללא שותפו לעבירה. הקטטה התפתחה לתגרת ימים, ובסופה התייצב האחד בתחנת המשטרה ודוח על פשעי חברו. הלה נעצר וטען להגנתו, שעשה את מעשיו במצוותו של מעבידו, שבקש לרמות את הממשלה. התהפכו היוצרות והגוי הגנב שוחרר מכלאו, ואלו נגד ר' שמואל נפתח תיק פלילי.

עם שחרורו בערבות, יצא מיד לדרך לליובאוויטש, אל רבו הצדיק רבי שמואל (המהר"ש, נפטר ב"ג בתשרי תרמ"ג). כשנכנס - היה שבור ונדכה, ואך בקושי הצליח לגולל באזני הרבי את פרטי העלילה שנקרמה נגדו. אנחה עמוקה נתמלטה מפיו: "מאין יבוא עזריי?"

הרב הקשיב והאזין לכל פרט. הוא עודד את רוחו של החסיד, והורה לו לבטוח בה. בסוף דבריו אמר: "כשיבוא לפניך יהודי אשר יאמר 'מאין יבוא עזריי?' השתדל לעזור לו ולמלא את מבוקשו. כאשר תמלא את ה'אין' של הזולת, ימלא לך ה' את ה'אין' שלך". החסיד שב לביתו חדור בטחון בה שיצילו ממצוקתו.

בהגיעו לעיירתו, נודע לו על אסון שקרה לחברו ר' חיים. משפחה ברוכת ילדים לו, והוריו הזקנים סמוכים על שולחנו. פרנסתו הייתה על מסעדה קטנה בחוף הנהר, שאליה היה צמוד ביתו. והנה, שוד ושבר: כמסעדה פרצה יום אחד דלקה, שכלתה לא רק את המסעדה אלא גם את ביתו על תכולתו.

ר' שמואל ברון יצא למקום הדלקה, ופגש שם בחברו הטוב, ר' חיים, מהלך בין ההריסות בראש מורכן. כשראה את ר' שמואל פרץ בקריאת שמוחה: "'שהחיינו!' הוא שכח לרגע את צרתו שלו והתעניין במצבו של חברו. אך ר' שמואל החזיר את השיחה לפרשת הדלקה.

"כמה כסף נחונך לך כדי לשקם את החורבות?" שאל.
ר' חייב נקב בסכום, כשמבטו כאלו אומר: "וכי מה זה משנה?"

"אתן לך סכום זה כגמילות-חסד", פסק מיד ר' שמואל. "מה אתה מדבר! נזעק ר' חיים. 'הרי לא אוכל לפרוע לך חוב כזה. וחונן מזה אתה עומד עכשיו לפני משפט, והוצאות רבות צפויות לך. לא, לא אוכל לקבל ממך הלוואה כזאת.

איך כתב דוד המלך בתהלים: "מאין יבוא עזריי? - עזרי מעם ה' עושה שמים וארץ!"

המלים האחרונות חדרו כברק למוחו של ר' שמואל. דברי הרבי הדהדו באוזניו. הוא התעלם מסירובו של ר' חיים, ועמד על כך שייקח ממנו את הלוואה במלואה. ר' חיים לא ידע כיצד להודות למושיעו, ואחל לו בכל לבו הצלחה במשפט.

הגיע יום המשפט, אותו בוקר היה בית הכנסת המקומי גדול בקהל ידידיו ומכריו של הנאשם, מתפללים לזיכוי, וקוראים פרקי תהלים למענו.

נאום הקטגוריה היה מלא ארס ושטנה. התביעה דרשה להעניש את ר' שמואל בכל חומר הדין. כשהגיע תורו של הנאשם לשאת את דברו, לא היה לו הרבה מה לומר, קרבן הוא לעלילת שווא. מעולם לא ידע על עצם הגנבה ולא על היקפה. לא היה בדבריו שם חידוש.

"חבר מושבעים נכבד!"

פתח השופט את נאומו הסכום. "השאלה העומדת לפנינו היא אחת - למי להאמין. אני מבקש לספר לכם ספור קצר.

"בן טובים אחד יצא פעם לדרך. בהגיעו לבית-הנתיבות גלה שמוזודתו נגנבה. במוזודה היו גם כרטיסי הנסיעה שלו וכספו. הוא לא הכיר איש במקום, והוא התבייש לפשוט יד ולבקש עזרה. יום מספר הסתובב רעב ומדוכא, ואיש לא הפנה אליו את תשומת לבו.

"סוחר שעבר במקום הבחין

בבחור הזמינו לארוחה מכובדת, ואף נתן לו כסף להמשיך נסיעתו. בשום פנים ואופן לא הסכים למסור את שמו וכתובתו כדי לקבל את שכרו. 'אין נוטלים שכר על מצווה', טען.

השופט המשיך: "הבחור הצעיר הייתי אני. הסוחר נדיב הלב הנו לא אחר מאשר הנאשם היושב לפניכם. כל ימי חיפשותי אחריו כדי להשיב לו את החוב הכספי והמוסרי."

"נכרים דבריו, דברי אמת הם. איש זה אינו רודף בצע, אינו שקרן, ובודאי שאינו גנב."

כשחזר חבר המושבעים בהכרזה: "הנאשם זכאי!" הדהדו באוזניו של ר' שמואל מילותיו של הרבי: "כשתמלא את ה'אין' של הזולת - ימלא ה' את ה'אין' שלך?"



שאלות בקיאות (נושא פרסים)

- איזו ברכה נפוצה מאד מקורה בפרשתינו?
- מה המקור לדברי חז"ל: "הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים"?
- "פחדכם ומוראכם יתן ה' על פני כל הארץ" - הסבר מה ההבדל בין פחד למורא?
- מדוע נסמכה מיתת אהרן לשבירת הלוחות?

תשובות נא לשלוח עבור ר' יוסי קמחי רחוב תמנע 12 נאות לון

בת מלך

המדור באדיבות "מרווה לצמא"

האמנם חופשי? מנוחה אחרי המנוחה

"את נראית עייפה!"

אמרה סימה לעדינה כשהיא מתבוננת בפניה העייפות והתשושות של חברתה.

"אני לא רק נראית" אמרה עדינה בקול יגע. "אני אכן עייפה, אמש חזרנו משבוע נופש בירושלים וכעת אני זקוקה למנוחה שאחרי המנוחה."

"מדוע כל-כך התעייפת?" לא הבינה סימה "הרי מטרת הנסיעה שלכם היתה לנופש ואוורור. לא כן?"

"כן בהחלט, אבל..." וכאן תארה לה עדינה מה עומד מאחורי העייפות הזו: תארי לעצמך, לארוז בגדים של שבעה ילדים למשך שבוע תמים, כשביניהם שניים קטנטנים שמתלכלכים בקצב בלתי פוסק, במכונת הכביסה שבדירה השכורה לא חשבתי להשתמש, ועל כן רוקנתי כמעט את כל ארונות הבגדים שבבית אל הר המזוודות שהלך וגבה, מה גם שבירושלים בערב קריר למדי והיה עלינו להצטייד גם בסוודרים.

בקצור האריזה והיציאה מן הבית היו מבצע של ממש – יציאת מצרים פרטית משלנו, וזו היתה רק ההתחלה...

מכיוון שגם בימי נופש צריך לאכול, ואדרבא אז התאבון אפילו גדל, היה עלי להכין מזון מבושל וקפוא, שכן כלל וכלל לא ששתי לרעיון לעמוד ולבשל במטבח לא מוכר לי, ולבזבז על שעות הבשול חצאי ימי נופש, וכמובן ארוחות במסעדה לא יכול להרשות לנו התקציב המשפחתי, ולכן בטרם הנסיעה לירושלים התארגנתי ל"ימי בשול" מרוכזים שגם הם הוו משימה לא קלה כשבין הזמנים כבר בעצמו וכל החבריה חוגגת סביב.

- "ובכן?" שאלה סימה "זה נקרא מי שטרח בערב הנופש הוא יאכל ויהנה בנופש לפחות עם סעיף הארוחות היית מסודרת, ויכולת להתמסר להנאה בראש שקט!"

"בראש שקט??" תמהה עדינה "לא מניח ולא מקצתיה, הרבה כאב ראש היה לי בשבוע הזה, הילדים רצו להספיק ולהיות בכל מקום אפשרי, כל בקר אחרי ארוחת בוקר וההתארגנות שהתארכו תמיד מעבר

לצפוי, היינו יוצאים למסלול והוזרים בשעות אחר הצהריים המאוחרות עייפים ומותשים. וכשהילדים עייפים – זאת יודעת את בוודאי היטב – הם רבים ומתקוטטים על כל שטות גם הספרים הלא מוכרים והמשחקים המעניינים שהיו בדירה השכורה הפכו בקלות לנושאים לויכוח ולמריבה. ואני – עייפה ומותשת הייתי צריכה ליישב את ההדורים, להוריד את הטונים, להרגיע את הרוחות ולהיות במתח כל הזמן שהילדים לא יזיקו לרהוט או להפצי הגוי שבדירה הזרה.

"הוי" התנשמה סימה "זה נשמע בכלל לא קל?"

"החלק האחרון היה המכה בפטיש" – הוסיפה עדינה – "השבוע עבר כ"כ מהר וכבר היה עליה להתקפל, לארוז שוב הכל להשאיר את הדירה מסודרת ונקיה כפי שקיבלו אותה."

ואח"כ – הנסיעה הארוכה הביתה, והכביסות הרבות אחרי שבוע שלם בקצור..."

"בקצור" גמרה סימה את המשפט "אני מבינה היטב מדוע את כל כך עייפה."

- "ומה אתכם?" שאלה עדינה "לאן אתם נסעתם" איפה נפשתם?"

- "אנחנו" חייכה סימה חיוך מלא רענונות "אנחנו לא נסענו אבל נפשנו. ועוד איך נפשנו, ילדי בילו הרבה מאד, הם התאווררו ונהנו עד הגג, והכל מבלי לנסוע רחוק, בלי להתעייף עד כלות הכוחות, וכמובן מבלי לשלם סכומי כסף כבדים."

- "נו, את ממש מותחת אותי" אמרה עדינה בסקרנות "איפה הייתם ומה עשיתם?"

רעיונות פשוטים מקוריים ומהנים

וכאן פתחה עדינה וספרה לה איך היא בילתה עם ילדיה באופן קצת שונה "אנחנו כמה שכונות בבנין ובבנינים סמוכים שנשארו "לשמור על השכונה" ולא נסענו מחוץ לעיר נדברנו בינינו שמדי יומיים-שלושה נערוך ארוחת ערב משותפת לילדינו.

אחת השכונות תרמה את מרפסת-הגג שלה למטרה זו. וכך כמה פעמים במשך, "בין הזמנים" התאספנו לארוחת-ערב בצותא, כל אחת מהאמהות הכינה משהו – זו פיצה והאחרת סלטים והשלישית – מנה אחרונה בלינצ'סים חלביים.

והילדים ממש קרנו מאושר. האווירה היתה חגיגית ומהנה. ובכל ערב כזה עשינו להם איזו תוכנית קצרה – פעם אחת אני

סיפרתי להם ספור מרתק, ובפעם אחרת שכנתי שאלה מכונת שקופיות והראתה להם תמונות של נופים עוצרי נשימה. מרחבי העולם (שקופיות כאלו נתן להשיג במרכזים פדגוגיים, או אצל צלמים ואספנים חובבניים).

"ארוחות הערב הללו היו חוויה של ממש, אך בהן עדיין לא הסתיימו תוכניות החופש. ערכתי לי רשימה של בתי חרושת ומפעלים שנמצאים באזורנו, התקשרתי ובררתי אם יש שעות בקור, אם אפשר לבוא יחידים או הכניסה בקבוצות בלבד וכן פרטים נוספים, ובהמשך בקרנו בשלושה מפעלים שונים במפעל לכלי פלסטיק, במפעל לגלילות ובתנובה.

אין לך מושג – המשיכה סימה לספר – עד כמה נהנו הילדים מבקורים אלו, והבקורים לא ארכו יותר משעתיים עד שלש, ובארוחת הצהריים כבר היינו בחזרה בבית מלאי כח ומרץ ועמוסי חוויות.

"זה נשמע כל כך מצוין" אמרה עדינה בעיניים קצת מקנאות "את מזכירה לי את עקרות הבית הבלבוסטיות שע"י כושר אלתור, סבלנות והרבה דמיון מצליחות ליצור משאריות מזון ארוחת חדשה וטעימה..."

- "נכון" אשרה סימה "לא צריך ללכת רחוק אלא לחשוב ולמצוא רעיונות קרובים ופשוטים ולהפוך אותם לנופש מהנה, חוויתי וזול.

ניתן להזמין את בני הדודים לכמה ימים, בלוי משותף עם בני דודים הינו אהוב מאוד על כל הילדים.

יש עוד רעיון מקורי ששמעתי לא מכבר, במקום להשכיר או להחליף דירה עם משפחה בעיר אחרת, ניתן להחליף דירה עם משפחת ידידים או קרובים הגרים באותה עיר אבל בשכונה אחרת ומרוחקת, יש בכך משום שנוי האווירה וחוויה נחמדה מבלי לנסוע למרחקים.

"ורעיונות נוספים לא חסרים" אמרה סימה "כשתגמרי להתאושש מהחופש של השנה, תנסי לחשוב ולמצוא איך לבלות בעז"ה את החופש של השנה הבאה בצורה שונה, בהצלחה!"

מדור לילדים בני משפחה

מאת ר' יורם רוש

סיפור לשבת - "כחי ועוצם ידי"

סוחר אחד הגיע לפני ר' חיים מוולאז'ין וסיפר לו כי כל ממונו נמצא בסכנה. מהי הסכנה? שאל הרב, משלוח מיוחד של עצים נמצא על ספינה שלי והשלטונות אינם מרשים לי להכניסה לתוך המדינה. אמר לו הרב אל תחשוש זכור ישועת ה' כהרף עין. ואכן באותו היום עלה מחירם של העצים וההיתר להיכנס למדינה הגיע, לאחר שהסתדרו כל העניינים. פנה שוב התלמיד אך הפעם בשמחה ואמר "רבי היום אני רואה את ההשגחה משמים! שאלולי היו מתירים לי להכניס את הסחורה הייתי מרוויח פחות כסף. אך בשל העיכוב עלה מחירם של העצים וכך הרווחתי פי כמה. ובכן אמר רבי חיים זהו ההבדל בינך לבין איש עני. העני רואה בכל רגע את ההשגחה הפרטית, אך אתה שהנך עשיר מסוגל להבחין בכך לעיתים רחוקות.....

בונים מידות טובות - השמחה

מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד. כך אמרו רבותינו הקדושים שזוהי מצווה ולא סתם מצווה אלא מצווה גדולה להיות שרוי בשמחה. שכן ע"י כח השמחה יכול אדם לעשות מעשים טובים לו ולזולתו. אכן לא פשוט הוא הדבר להיות בשמחה תמיד שכן לפעמים קורים דברים המעציבים אותנו או ממעטים את שמחתנו. ועלינו להתאמץ ולאזור כוחות להתחזק בשמחה תמידית ובהארת פנים איש לרעהו.

"ללכת בדרכיו"

שלום ילדים חביבים יודעים אנו שבתורתנו הקדושה מצוות לרוב ולא פעם שואלים אנו את עצמינו כיצד יכולים אנו לקיים את כל התורה כולה? ואם לא את כולה אז אילו מצוות רוצה ה' יתברך שנקיים? ובעצם מה רוצה ה' מאיתנו? ובכן לכל השאלות הללו עונה התורה "ועתה ישראל מה ה' אלוך? שואל מעמך.. כי אם ליראה את ה' אלוך? וללכת בדרכיו" ללכת בדרכי ה' ? כיצד? ובכן בוא ונראה מה הם דרכי של ה' יתברך. ה' רחום אוי גם אנו מצווים להיות רחמנים. האם דבר זה קשה? ממש לא. וכן מידות נוספות המוזכרות ב'ג' מידות כגון "רב חסד ואמת", מידות טובות אלו שבהחלט כל אחד ואחד מאיתנו יכול לנהוג בהם. יהי רצון שנוזה כולנו ללכת בדרכיו ויהיו כל מעשינו לשם שמים אמין

"מלכות הטבע"

תרופות המבוססות על עצירת פעילות המעי מחמירות את הבעיה הנובעת מזהום שכן גורם הזיהום לכוד במעי ומשגשג, מצב העלול להצריך אף אשפוז. טיפול אנטיביוטי עלול גם הוא לחיסול צמחיית המעיית הטבעית ועל ידי כך וגרום להמשך הבעיה ולא לפתרונה.

חיידקים ידידותיים מסייעים לפתרון תופעת השלשול אם הם זנים בעלי זיקה למערכת העיכול ואם ריכוזם גבוה במיוחד. רוב התכשירים הפרוביוטיים אינם עונים על משאלה זו. ברפואה הטבעית אנו ממליצים על מספר פתרונות:

שלשול קל- לבלש אורז בהרבה מים ולשתות את מי האורז. אפשר גם לאכול את האורז. המים חשובים יותר.

לבעיה חריפה - מומליץ מוצר בשם 'ראנאנד' פיתוח ישראלי. מוצר זה הוא שילוב של אבקת חרובים עם חיידקים פרוביוטיים מזנים המועילים למערכת העיכול, ובכריכו גבוה במיוחד. ה'ראנאנד' גם מקצר את משך זמן השלשול, תוך מתן אפשרות לפינוי הגורמים המזהמים, וגם משפר את מרקם היציאות.

עוד בימי הביניים כתב הרמב"ם על שימוש בפרוי החרוב כתרופה טבעית לשלשולים, ואכן בשנים האחרונות נערכו מחקרים רפואיים על שימוש בחרובים במצבי שלשול בקרב תינוקות ומטיילים שהראו קיצור משך זמן השלשול.

מסתבר כי לחרובים יש רכיב המונע התבססות חיידים מזיקים מן האשכריה קולי מלהצמד לדופן המעי ולשגשג שם.

את ה'ראנאנד' מכינים כמו שוקו בשליש כוס מים או חלב פושרים ושותים. ניתן להוסיף, הטעם מתוק טבעי. ניתן להשיג בבתי טבע ובבתי מרקחת פרטיים.

הזמנות- תיקי 054 6544162 -

דויד קאפה

מחבר הספרים 'טבעי-צמחי מרפא בשימוש ביתי

לשאלות בקשות וייעוץ - מרפאה- רחוב לוד 12 ירושלים.

טלפון- 050 6249296 - 02 7259293 - 050

במיוחד במצבי שלשול בקרב מטיילים לאזורים בעלי סיטציה ירודה.

תרופות, ביניהן חומרים משלשלים וסוגי תרופות אחרות להם תופעות לוואי של שלשול, וכן סוגי אנטיביוטיקה.

מהו שלשול כרוני?

שלשול כרוני עלול להיות סימפטום של מחלה, או תפקוד לקוי, ומאופיין בשלשול לאורך זמן.

סוגי שלשול כרוני:

*שלשול אוסמוטי הנובע מהצטברות חומרים במעי. אבחון סוגי השלשול: בצום- אין שלשול. חוסר סבילות ללקטוז שייך לקבוצה זו.

חוסר סבילות ללקטוז- אנשים להם חסר אנזים בגוף שלפיקודו לפרק את רכיבי החלב, אינם מסוגלים לעכל חלבוני החלב המצטברים וגורמים לשלשול.

*שלשול מפריש: נובע מהפרשה בלתי תקינה של מים ומלחים אל המעי. גם כאשר שרורים בצום השלשול נמשך.

*פגיעה בדופן המעי שנוצר על ידי מחלה דלקתית במעי, מחלת צליאק ואחרות.

* תסמונת המעי הרגיש.

הטיפול בשלשול: ידוע כי השלשול יכול לגרום להתיבשות הגוף במיוחד בילדים, דבר העלול לגרום לסיבוכים ריאותיים. לכן יש צורך לטפל בשלשול.

שלשול שנומשך יותר משלושה ימים מצריך בדיקת רופא. וכך גם בשלשול כרוני כדי לבדוק אם השלשול הינו רק סימפטום של מחלה.

טיפול בשלשול מיועד למנוע התיבשות הגוף. יחד עם זאת לאפשר לגורם המזהם להתפנות מהגוף. הטיפולים בשלשול מבוססים בעיקר על ההזרת הנוזלים והאלקטרוליטים שאבדו. טיפולים אלו מונעים התיבשות ומאפשרים את פינוי הגורמים המזהמים אך אינם מקצרים את משך זמן השלשול.

טירדות מעיים

הקיץ טומן בחובו הרפתקאות. אוירה של חופשה, השתחררות מבגדים כבדים ומעיקים, חום, לחות, אור וימים ארוכים. החום והלחות הם גם תנאים טובים לחיידקים ומיקרואורגניזמים אחרים המתרבים בקצב מהיר. חיידקים או פתוגנים אחרים החודרים למערכת העיכול ומתרבים בה, הינם אחת הסיבות להתפתחות שלשול אקוטי. בנוסף לשלשול אקוטי קיים שלשול כרוני. שלשול אקוטי הינו שינוי באופן היציאות המתבטא בעליה בתדירות היציאות ובמרקמן. לעתים מלווה בכאבי בטן שמקורם כווצים מוגברים ותכופים של המעי שמטרתו לפנות את הגורם המזהם.

מי בעיקר חווה שלשול אקוטי?

א. מטיילים. 43% מהמטיילים בעולם פוגשים חיידקים או פתוגנים אחרים שנופם אינו מכיר. החיידקים מתרבים בגוף מאחר ולוקח זמן למערכת החיסון לפעול נגד אותם חיידקים בלתי מוכרים. כמותם וכמות הרעלנים שהם מפרישים עולה וכתגובה הגוף מנסה להפטר מאותם גורמים-מה שמתבטא בשלשול. ב. במקביל אנטיביוטיקה רחבת טווח. עד 29% ממקבלי אנטיביוטיקה רחבת טווח סובלים משלשולים. היא פוגעת במגוון רחב של סוגי חיידקים כולל גם בחיידקים הידידותיים השוכנים דרך קבע במערכת העיכול שלנו. חיידקים אחרים שאינם

בהכרח ידידותיים תופסים את המקום שהתפנה במעי, מתרבים ומפרישים רעלנים-הגוף מגיב בשלשול במטרה להפריש את הרעלנים.

ג. על פי הסטטיסטיקה, כל ילד בישראל סובל מ-6 התקפי שלשול בשנה, וכל מבוגר כ-3 פעמים.

מה הם הגורמים לשלשול אקוטי?

וירוסים או חיידקים הינם הגורמים הנפוצים לוידומים. הנפוצים בין החיידקים הגורמים לשלשול הינם חיידקי האישיכריה קולי. בין הוירוסים נפוץ וירוס הרותה.

פרזיטים גם הם בין גורמי הזיהומים המתבטאים בשלשול. בין סוגי הפרזיטים מצויות האמבות, הנפוצות

מרכז האופטיקה

רשת חנויות אופטיקה מובילים באיכות, מנצחים במחיר!

בגלל השירות בגלל המחיר בגלל המבחר בגלל המבצעים

שעות פתיחה, ימים א'-ה' - 09:00-20:00. יום ו' - 09:00-13:00.

רח' בן צבי 4, באר שבע, טל' 08-6234440

מלכות באר שבע

מזכרות לאירועים • כלי כסף מתנות מוצרי יודאיקה תפילין מחזות וספרי תורה



עולם הפולחנות מסחר עצום של שליחות כל הסוגים, כל הענפים בהכשרים מיוחדים

כלי כסף אהים חדד 30% הנחה על כל המגוון.

כולל הטבעת הלוגו שלכם בזהב על המוצר

מבצע מדהים של מזכרות במגוון עשיר של מוצרי שי ומתנות לוחות שנה גלויות כרטיסי ברכה אריזות שי ועוד לכל שמחה ואירוע הנכם מוזמנים להתרשם מתוצגה מפוארת

טרקלין "מלכות באר שבע" רסקו סיטי

רחוב הנרייטה סולד 8 טל: 08-6283515

שעות פתיחה, ימים א'-ה' - 09:00-20:00. יום ו' - 09:00-13:00.

הפתעת השנה! מובית "מלכות וקסברגר" שנה טובה אגדה לחגי תשרי

ראש השנה • יום המפורים • סוכות • שנת ה'תש"פ ובו תפילות, בקשות, ספורים, קישורים, ענינים, וקבלות נסוגות ועוד - העריף בספר זכרונות וקישורים בעיזרים טפארים וטקסטים עין



המותנה של השנה

מזכרות לאירועים מלכות באר שבע

פאר היצירה היהודית

רסקו סיטי רח' הנרייטה סולד 8

העלון מופק ומופיץ ע"י שליחות משמיים - פרסום במגזר הדתי, טל. 077-5002765

